



Tout ce qu'il faut savoir sur l'épilation définitive au laser

Marre de vous raser ou de vous épiler ? Assez des douleurs et des rougeurs ? Si vous rêvez de vous débarrasser définitivement de vos poils, l'épilation définitive peut être une solution efficace. Explications.



© Istock

Avec Dr Gérard Toubel, dermatologue

Jugé disgracieux par certain.es, le poil est encore l'ennemi de nombre d'entre nous. Pour l'éradiquer définitivement (ou presque), l'épilation laser est sans doute une des techniques d'épilation les plus efficaces et durables aujourd'hui.

L'épilation définitive : possible chez les hommes comme chez les femmes ?

Tout le monde peut se débarrasser de ses poils s'il les trouve disgracieux. Toutefois, il faut savoir que l'épilation laser sera **moins efficace sur les hommes que sur les femmes**. « Le poil repousse à cause des androgènes (dont la testostérone) », explique Dr Gérard Toubel, dermatologue spécialisé en esthétique. « Pour les mêmes raisons, l'épilation peut moins bien fonctionner selon le profil hormonal de certaines femmes. Leur contraception ou certaines pathologies comme les kystes ovariens peuvent impacter leur pilosité », poursuit-il. Si une pilosité semble anormalement importante, il conseille donc de d'abord prendre rendez-vous chez un médecin compétent en vue d'un éventuel traitement, avant de songer à l'épilation définitive.

Dans cette même logique, il vaut mieux **attendre d'avoir terminé sa puberté** avant de se lancer « sinon, on risque une grosse déception », assure le Dr Toubel. Les follicules pileux étant encore jeunes et pas tous présents, ils sont encore trop robustes pour être tous détruits.

La technique de l'épilation laser repose sur **l'élimination du poil à la racine**. Le laser détruit le bulbe du poil en s'attaquant à la mélanine qui y est naturellement présente. La lumière très forte qu'il émet génère une chaleur qui, conduite par la mélanine, va brûler le poil. Il ne frappe pas au hasard, mais ne cible que les couleurs très foncées comme celles du poil. C'est pourquoi « le laser fonctionne mieux sur une peau blanche avec un poil noir », explique le médecin.

Plus le poil sera foncé donc et plus le résultat sera probant. L'épilation définitive ne fonctionne donc pas sur les poils blancs, roux, blonds ou le duvet sur le visage, car ils



contiennent peu voire pas de mélanine. Seule l'épilation électrique peut être une solution : « On enfonce une petite aiguille dans le bulbe du poil puis on déclenche une impulsion électrique qui brûle la racine », explique Dr Toubel. Toutefois, cette technique est de moins en moins utilisée car elle est douloureuse et très fastidieuse.

Si auparavant c'était impossible, aujourd'hui, les appareils sont suffisamment puissants pour permettre aux peaux noires et mates de bénéficier de cette technologie. « Pour les peaux blanches, on utilise le plus souvent les Alexandrite avec une longueur d'onde de 755 nm. Pour les peaux noires ou mates, c'est plutôt un Nd-Yag, plus puissant (1064 nm) qui au lieu d'absorber la mélanine, se fixe sur les vaisseaux qui irriguent le poil pour l'empêcher de pousser », détaille Dr Gérard Toubel.

Et quid de la lumière pulsée ? Comme le laser, **l'épilation à lumière pulsée va s'attaquer à la mélanine** contenue dans le bulbe des poils. Toutefois, la méthode est légèrement différente puisque la lumière pulsée utilise une lumière blanche beaucoup plus diffuse et donc moins intense. Elle a le même effet sur le poil que le laser mais demande davantage de retouches.

Avant toute séance, **on évite le soleil** ! « Il ne faut pas venir bronzé sinon, vous risquez d'avoir des taches pendant quelques mois », explique le dermatologue.

La veille du rendez-vous, **rasez-vous afin que la zone à épiler soit la plus lisse possible**. « Il ne faut pas que le poil dépasse de la peau, sinon il va absorber de l'énergie qui n'ira pas en profondeur. De la même manière, un mois avant la première séance, pas d'épilation à la cire. Il faut uniquement se raser pour conserver la racine des poils », assure Dr Gérard Toubel.

Une première consultation fait office d'entretien pour discuter des prix, des techniques et du déroulement des futures séances. Classiquement, la première épilation se déroule sur une table d'examen. La personne s'installe, la professionnel règle la puissance du laser puis procède à l'épilation. « On recommence généralement tous les deux mois, sauf sur le visage où il est nécessaire de revenir tous les mois puisque le cycle du poil y est plus rapide », décrit le dermatologue.

Pas de douleur très importante, si ce n'est celle « du claquement d'un élastique », compare Dr Toubel. Certains médecins peuvent aussi vous prescrire des crèmes anesthésiantes à appliquer généralement 2 heures avant la séance.

Combien de séances de laser sont-elles nécessaires pour avoir un bon résultat ? Est-ce vraiment définitif ?

Théoriquement, toutes les zones peuvent être épilées au laser. Certaines auront toutefois plus de succès que d'autres : « L'épilation laser n'est pas efficace sur les orteils ou les genoux sans raison particulière. Les cuisses également parce que les poils sont moins gros, plus fins », précise le dermatologue. Seule zone à risque : le sourcil. Car malgré le port de lunettes de protection adaptées durant toutes les séances, le risque de causer un dommage à l'œil est réel.

Il faut en moyenne **entre 5 et 7 séances** selon les endroits pour obtenir des résultats satisfaisants. En effet, tous les poils ne poussent pas au même rythme, une bonne partie étant en phase de repos tandis que l'autre pousse. Or, l'épilation laser n'est efficace que sur les poils qui sont en phase de croissance (c'est le moment où la mélanine est la plus concentrée). Il faut donc un certain temps pour épuiser le capital pileux d'une zone.

Malgré tout, **aucune épilation n'est véritablement définitive**. « On devrait plutôt parler d'épilation semi-définitive ou à long terme », explique le médecin. En effet, quelques poils peuvent repousser au cours de la vie, en fonction de votre cycle hormonal ou pendant une grossesse par exemple.



Quels sont les dangers de l'épilation définitive ? Visage, maillot ou aisselles : on peut tout épiler ?

Assez peu de risques ou de contre-indications sont à retenir dans l'épilation laser. « Si la séance est mal faite, que les machines sont mal réglées, le danger principal, c'est la brûlure », assure le dermatologue.

Il faut donc être très prudent et vous rendre chez un professionnel qui disposera des machines adaptées, qu'il saura par ailleurs régler en fonction de votre type de peau et de la couleur de votre poil. Les personnes avec la peau noire et foncée doivent redoubler de prudence car elles présentent un plus haut risque de brûlure ou de dépigmentation lors de l'épilation laser.

A noter : l'année passée, l'ANSES encourageait à encadrer l'épilation à la lumière pulsée pour protéger les consommateurs. Elle précise que si le plus souvent, les effets indésirables sont mineurs (douleurs, érythèmes), des cloques ou des croûtes peuvent se produire, comme, dans de plus rares cas, des troubles de la pigmentation, des lésions oculaires, voire un retard de diagnostic de cancer de la peau.

Enfin, l'épilation au laser est déconseillée aux femmes enceintes ou allaitantes, aux personnes qui prennent un traitement anticoagulant, hormonal ou photo-sensibilisant. De la même manière, évitez si vous souffrez de problèmes cutanés ou de maladies de peau (psoriasis, herpès).

Où peut-on se faire épiler ? Quel est le prix d'une épilation au laser ?

L'épilation laser est considérée **comme un acte médical**. En conséquence, elle est uniquement pratiquée dans les cabinets médicaux ou dermatologiques.

Les tarifs varient énormément d'un cabinet à l'autre et selon les villes. En moyenne, pour une seule séance, « le prix d'une séance pour un maillot classique est de 80 €, 60 € pour les aisselles et 200 € pour les demi-jambes », détaille le dermatologue Gérard Toubel. Sachant qu'il faut au moins 5 séances pour avoir un résultat satisfaisant, songez à multiplier le prix en conséquence.

Elle n'est pas non plus prise en charge, sauf dans de très rares cas comme dans celui d'une transition ou d'une pathologie hormonale.

